

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020**

**Informations générales**

**PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS**

**VIACTIVE**

**Clientèle : 55 ans et plus**

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- En mesure de suivre une activité de groupe
- Activités hebdomadaires dans les milieux, majoritairement des séances d'exercices
- Activités ponctuelles sur le territoire

Ratio variable, majoritairement animateurs bénévoles

Pour de l'information concernant le programme VIACTIVE et les milieux actifs, veuillez contacter :

Dounia Cherradi, coordonnatrice régionale  
418 948-1722 ou 1 800-828-3344  
[dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca)

**PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES AÎNÉS**

**PIED**

**Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute**

- Peur de chuter
- Préoccupée par les chutes ou l'équilibre
- Historique de chute accidentelle

1 intervenant/15 participants

Pour de l'information concernant le programme PIED, veuillez contacter :

Dounia Cherradi, coordonnatrice régionale  
418 948-1722 ou 1 800-828-3344  
[dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca)

Pour l'inscription, veuillez contacter le milieu ciblé.

**ÉquiLIBRE**

**Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute**

- Troubles de la marche ou de l'équilibre
- Historique de chute(s)
- Déplacements avec un accessoire de marche

1 intervenant/5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre)

Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès :

Québec : 418 651-3888

**LORETTEVILLE - VAL-BÉLAIR**

Loretteville, Val-Bélair, Saint-Émile, Neufchâtel-Ouest, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Shannon, Wendake, Valcartier

**VIACTIVE**

Animation bénévole

**FADOQ Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier**  
22, rue Louis-Jolliet (centre communautaire)  
Jeudi 10 h

**FADOQ Shannon**  
75, chemin Gosford  
Lundi, mercredi et vendredi 10 h

**AREQ Chauveau**  
3137, rue du Golf  
Lundi et mercredi 13 h 30 à 14 h 30

**Maison communautaire Henry Bergeron**  
Aide à la communauté et services à domicile  
15, boul. des Étudiants  
Horaire variable

**Habitations Saint-André**  
10570, rue Saint-Bruno  
Jeudi 10 h 15

Animation professionnelle

**Manoir de l'Ormière**  
5800, boul. de l'Ormière  
Mercredi, jeudi et vendredi

**Résidence Saint-Philippe**  
8500, boul. de l'Ormière  
Horaire variable

**Résidence Sainte-Geneviève**  
4855, rue Sainte-Geneviève  
Lundi 15 h

**Château Bellevue Val-Bélair**  
960, rue des Ibis  
Horaire variable

**ÉquiLIBRE**

**Château Bellevue de Val-Bélair**  
960, rue des Ibis  
Session du 14 janvier au 2 avril 2020  
Mardi et jeudi 10 h à 11 h  
*Résidents seulement*

**Hôpital Chauveau**  
11999, rue de l'Hôpital  
Session du 13 janvier au 1<sup>er</sup> avril 2020  
Lundi et mercredi 10 h à 11 h  
*Clientèle externe seulement*

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020**

**CHARLESBOURG**

**Charlesbourg, Lac-Saint-Charles, Notre-Dame-des-Laurentides, Lac Beauport, Lac Delage, Stoneham**

**VIACTIVE**

**Animation bénévole**

**Association des personnes avec déficience de l'audition**  
7755, 1<sup>er</sup> avenue  
Mercredi 10 h à 11 h

**Centre d'action bénévole du Contrefort**  
7260, boul. Cloutier  
Horaire variable

**Résidence l'Oasis Sainte-Odile**  
204, rue des Chênes Ouest  
Lundi 13 h 30 à 14 h 30

**Patro Charlesbourg**  
7700, 3<sup>e</sup> Avenue Est  
Mardi 13 h 30 à 15 h

**FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval**  
67, montée du Cervin  
Mardi 10 h (club de marche)

**Résidence des Diamants**  
1313 Bd Louis-XIV  
Vendredi 13h30 à 14h30

**Centre des Femmes sourdes de Charlesbourg**  
6780, 1<sup>re</sup> Avenue  
Lundi 13 h 30

**FADOQ l'Escale – Chalet de l'école Guillaume-Mathieu**  
720, rue de Gironde  
Lundi 13 h 30 à 14 h 30

**OMHQ-HLM**  
4825, 5<sup>e</sup> Avenue Ouest  
Mercredi 13 h 30 à 14 h 30

**Association des femmes aux activités multiples (AFAM)**  
55, rue Moïse Verrette  
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30

**Municipalité Lac-Beauport**  
50, chemin du Village  
Mercredi 9 h 30

**Animation professionnelle**

**Centre Signes d'Espoir**  
4155, 4<sup>e</sup> Avenue Ouest  
Du lundi au vendredi en avant-midi

**Jardins de la Noblesse**  
425, boul. de l'Atrium  
Lundi (séance de 40 min.)

**Manoir de L'Atrium**  
545, Francis Byrne  
Horaire variable en avant-midi

**Pavillon Cœur du Bourg**  
7500, avenue Thomas Baillargé  
Horaire variable en avant-midi

**Maison des adultes**  
480, 67<sup>e</sup> rue Est  
Horaire variable

**PIED**

**Municipalité Lac Beauport**  
50, chemin du village  
Session du 22 janvier au 10 avril 2020  
Mercredi de 9 h 30 à 11 h et vendredi de 9 h 30 à 10 h 30  
**Marianne Côté-Allard, 418 849-7141 poste 242**

**ÉquiLIBRE**

**Centre de jour Charlesbourg**  
7150, boul. Cloutier  
Session du 28 janvier au 16 avril 2020  
Mardi et jeudi 9 h à 10 h  
*Clientèle du Centre de jour*

**Pavillon Au Cœur du Bourg**  
7150, boul. Cloutier  
Session de janvier à avril 2020  
Horaire à venir  
*Résidents seulement*

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020**

**BEAUPORT- ORLÉANS**

**Beauport, Chute-Montmorency, Sainte-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte-de-Beaupré, Saint-Ferréol-les-Neiges**

**VIACTIVE**

**Animation bénévole**

**Résidence Myriade**  
2375, avenue Robert-Giffard  
Horaire variable

**Résidences P'Tit Village Giffard Inc**  
2450, av. de l'Abbé-Giguère  
Lundi 10 h 30

**Centre communautaire Le Pivot**  
4551, boul. Sainte-Anne  
Mardi et vendredi 10 h à 11 h

**Résidence Square Saint-David**  
3454, rue Albert-Chrétien  
Lundi 19 h

**Centre Le Pivot – Le Pavillon Royal**  
3365, chemin Royal  
Mercredi 10 h

**Animation professionnelle**

**Auberge Boischatel**  
5424, avenue Royale  
Horaire variable

**Résidence Le Saint-Laurent**  
67, côte St-Grégoire  
Samedi 14 h à 15 h

**Centre communautaire Mgr Marcoux**  
2025, Adjutor-Rivard  
Mardi 10 h 30 à 11 h 30

**Résidence Faubourg Giffard**  
2321, chemin de la Canardière  
Horaire variable

**Résidence du Collège**  
1, Avenue du Collège  
Horaire variable

**ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ**

**Résidence des Chutes**  
5500, boul. Sainte-Anne  
Une fois par semaine en résidence

**Résidence Jardins de la Côte**  
400, rue de l'Érablière, Beaupré  
Avant-midi

**Municipalité de Saint-Ferréol-des-Neiges**  
3432, Avenue Royale  
Mercredi 14 h à 15 h

**Résidence Sainte-Famille**  
4656, chemin Royal, Île d'Orléans  
En avant-midi

**Résidence des Chutes**  
5500, boulevard Sainte-Anne  
Mardi en après-midi

**Libre Espace Orléans**  
9694, boul. Sainte-Anne  
*Une fois par semaine en résidence (clientèle en santé mentale)*

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020**

**BEAUPORT- ORLÉANS**

**Beauport, Chute-Montmorency, Sainte-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte-de-Beaupré, Saint-Ferréol-les-Neiges**

**PIED**

**Municipalité St-Laurent-de-l'île-d'Orléans**  
**6822, chemin Royal**  
 Session du 14 janvier au 24 avril 2020  
 Mardi de 9 h à 10 h et vendredi de 9 h à 10 h 30  
**Sylvain Delisle, 418 828-2322**

**Centre Le Pivot – Le Pavillon Royal**  
**3365, chemin Royal**  
 Session du 20 janvier au 10 avril 2020  
 Lundi 10 h 30 à 12 h et vendredi 10 h 30 à 11 h 30  
**Martine Guay, 418 821-7080**

**ÉquiLIBRE**

**Centre d'hébergement Yvonne-Sylvain**  
**3365, rue Guimont**  
 Session du 19 février au 20 mai 2020  
 Mercredi et vendredi 10 h 15 à 11 h 15  
*Clientèle du centre de jour*

**Centre de jour Beaupré**  
**11000, rue des Montagnards**  
 Session du 11 février au 30 avril 2020  
 Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30  
 Session du 10 février au 1<sup>er</sup> mai 2020  
 Lundi et vendredi 13 h 30 à 14 h 30

**Résidence Manoir de Courville**  
**2002, boul. des chutes**  
 Session du 29 janvier au 29 avril 2020  
 Mercredi et vendredi 10 h à 11 h  
*Résidents seulement*

**LIMOILLOU - VANIER**  
**Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier**

**VIACTIVE**

**Animation bénévole**

**Habitation Saint-Fidèle**  
690, 13<sup>e</sup> rue  
Mardi 10 h

**Patro Rocamadour**  
2301, 1<sup>re</sup> Avenue  
Lundi et jeudi 10 h 15 à 10 h 30 (3 jeudis sur 4)

**Centre communautaire Jean-Guy Drolet**  
16, rue Royal-Roussillon  
Mardi et jeudi 10 h à 11 h

**Résidence Limoilou**  
730, 8<sup>e</sup> Avenue  
Mardi 13 h à 14 h 30

**Résidence Les Jardins de Vanier**  
350, rue Rousseau  
Mardi et jeudi 9 h 30 à 10 h 30

**HLM, Pavillon Vanier « A »**  
485, Père-Lelièvre  
Mercredi 13 h 30

**Résidence Le Boisé Vanier**  
479, boul. Père-Lelièvre  
Mardi 10 h

**Résidence Cartier-Brébeuf (OMHQ)**  
855, 1<sup>re</sup> Avenue, bureau 515  
Lundi 13 h 30 à 15 h

**Animation professionnelle**

**Résidence la Chambrière**  
370, avenue Plante  
Horaire à confirmer

**Manoir Le Flandre**  
125, boul. Benoît XV  
Jeudi 10 h à 10 h 30

**Pavillon De Clair**  
765, boul. Wilfred-Hamel  
Horaire variable

**Manoir Champfleury**  
1950, rue Champfleury  
Horaire variable (2 séances par sem.)

**Service d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes (SAAI)**  
245, rue Soumande, local RC24 (Halles Fleur de Lys)  
Jeudi en après-midi

**Manoir Sully**  
400, avenue Bélanger  
Mercredi 10 h

**Résidence Vilar**  
2375, avenue de Vitré  
Horaire variable, en avant-midi

**PIED**

**IRDPQ (Déficiência visuelle)**  
525, boul Wilfrid-Hamel  
Session du 20 janvier au 8 avril 2020  
Lundi de 13 h 30 à 15 h et mercredi de 9 h 30 à 10 h 30  
**Jean-Michel Bernier, 418 649-0333**

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020

**LIMOILLOU - VANIER**  
Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

**ÉquiLIBRE**

**Limoilou**

**Locaux à confirmer**

Session du 24 mars au 12 juin 2020

Groupe 1 : Mardi et vendredi 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2 : Mardi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30

*Pour clients en externe - territoire ancien VC*

**Résidence Faubourg Giffard**

**2321, chemin de la Canardière**

Session du 21 janvier au 10 avril 2020

Groupe 1 : Mardi et vendredi 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2 : Mardi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30

**QUÉBEC-BASSE-VILLE**  
Cap-Blanc, Saint-Roch, Saint-Sauveur

**VIACTIVE**

**Animation bénévole**

**OMHQ Paul-Eugène Roy**

**160, boul. Charest Est**

Mercredi 13 h 30

**Habitation Vivre Chez Soi**

**80, rue Saint-Luc**

Lundi 10 h à 11 h 30

**Regroupement des personnes handicapées visuelles**

**503, rue du Prince Édouard, bureau 100**

Jeudi 9 h 30 à 10 h 30

**Animation professionnelle**

**Patro Laval**

**145, rue Bigaouette**

Mercredi 10 h à 11 h

**Résidence Wilfrid-Lecours (OMHQ)**

**55, rue des Commissaires Ouest**

Horaire variable (1 séance par sem.)

**Centre communautaire l'Amitié**

**59, rue Notre Dame-des-Anges**

Horaire variable

QUÉBEC-HAUTE-VILLE

Vieux-Québec – Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement

**VIACTIVE**

Animation bénévole

**Loisirs Montcalm**  
265, boul. René-Lévesque Ouest  
Mardi et vendredi 10 h à 11 h

**Loisirs du Faubourg – Centre Lucien Borne**  
100, chemin Sainte-Foy, bureau RC06  
Lundi et mercredi 10 h à 11 h

Animation professionnelle

**Copropriété Le Louisbourg**  
380, Grande-Allée Ouest  
Aquaforme : mardi 9 h 30

**Entraide du Faubourg**  
369, rue Saint-Jean  
Lundi (horaire variable)

**Les Jardins du Saint-Sacrement**  
1300, rue Garnier  
Mardi en avant-midi

**Manoir Manrèse**  
700, avenue Murray  
Aquaforme Viactive - Horaire variable

**Domaine Parc des Braves**  
750, Chemin Ste-Foy  
Horaire variable

**Centre Bonne-Entente**  
1229, avenue Chanoine Morel  
Horaire variable

**Seigneurie Salaberry**  
20, rue Saint-Jean  
Jeudi 14 h

**Résidence Marquisat Montcalm**  
945, chemin Sainte-Foy  
Horaire à confirmer

**Pavillon Saint-Dominique**  
1045, boul. René Lévesque Ouest  
Horaire variable (3 séances par sem.)

**Résidence Le Gibraltar**  
1300, chemin Sainte-Foy  
Mardi 9 h à 9 h 30, mercredi 15 h à 15 h 30 et jeudi 9 h 30 à 10 h

**Résidence Saint-Patrick**  
100, Grande-Allée Est  
Lundi, mercredi et vendredi 10 h

**PIED**

**Loisirs Montcalm**  
265, boul. René Lévesque Ouest  
Session du 6 avril au 24 juin 2020  
Lundi 9 h 30 à 11 h et mercredi 9 h 30 à 10 h 30  
**Monique Samson, 418 523-6595**



**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020**

**QUÉBEC-HAUTE-VILLE**

**Vieux-Québec – Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement**

**ÉquiLIBRE**

**Résidence Saint-Patrick**  
100, Grande-Allée Est  
Session du 21 janvier au 9 avril 2020  
Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30  
*Pour les résidents de la RPA*

**Hôpital Jeffery Hale Saint-Brigid's - Centre de jour**  
1250, chemin Ste-Foy  
Session du 23 mars au 11 juin 2020  
Lundi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30  
*Pour clients en externe - territoire ancien VC*

**CLSC Haute-Ville**  
383, chemin Sainte-Foy  
Session du 23 mars au 12 juin 2020  
Groupe 1 : Lundi et vendredi 13 h 30 à 14 h 30  
Groupe 2 : Lundi et vendredi 14 h 30 à 15 h 30  
*Pour clients en externe - territoire ancien VC*

**SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN**

**Saint-Louis, Sillery, Plateau Pointe-de-Sainte-Foy, Cap-Rouge, Cité Universitaire, Saint-Augustin-de-Desmaures, L'Ancienne-Lorette**

**VIACTIVE**

*Animation bénévole*

**FADOQ Saint-Louis-de-France, centre des loisirs**  
1560, route de l'Église  
Mercredi 10 h à 11 h

**Complexe immobilier La Volière,**  
880, rue de Villers  
Mardi 10 h

**Habitations Vital**  
2715, chemin Sainte-Foy  
Mardi 13 h 30

**FADOQ Bonne Entente – Centre des loisirs Saint-Benoît**  
909, boul. Pie XII  
Lundi 10 h 45 mardi et jeudi 9 h

**FADOQ Saint-Mathieu, centre des loisirs**  
1000, rue Bar-le-Duc  
Mardi et jeudi 10 h à 11 h

**Sœurs du Bon-Pasteur – Résidence Notre-Dame-de-Foy**  
2550, rue Marie Fitzbach  
Mercredi après-midi et vendredi matin

**AREQ des Deux Rives**  
3155, chemin des Quatres-Bourgeois  
Jeudi 9 h 30 à 10 h 30

**Résidence Bordeaux**  
2140, chemin Saint-Louis  
Horaire variable

**Club de marche de Place Laurier**  
2700, boul. Laurier  
Marche : lundi au vendredi 7 h 30 à 9 h

*Animation professionnelle*

**Résidence du Campanile**  
901, rue Laudance  
Lundi, mercredi, jeudi 10 h 30 et vendredi 8 h 30

**Résidence Jazz de Sainte-Foy**  
777, rue de Belmont  
Mercredi et vendredi 10 h

**Les Jardins Jean-Bosco**  
2160, chemin Sainte-Foy  
Horaire variable

**Résidence AVIVA**  
3235, De Galais  
Lundi après-midi

**Résidence La Champenoise**  
990, rue Gérard-Morisset  
Horaire variable

**Résidence Le Jules-Verne**  
1250, avenue Jules-Verne  
Horaire variable

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020**

<p><b>Centre de loisirs L’Ancienne-Lorette</b> 1302, rue des Loisirs Jeudi 13h30 à 14h30</p> <p><b>Résidence Lorette</b> 1063, rue Saint-Paul Jeudi 13 h 15 à 14 h 15</p> <p><b>Centre communautaire Champigny</b> 7519, boul. Hamel Lundi et jeudi 10 h à 11 h 30</p> <p><b>Maison Omer-Juneau</b> 289, route 138 Vendredi 11 h</p>	<p><b>Centre communautaire Jean-Marie-Roy</b> 4950, rue Lionel-Groulx Lundi 14 h à 15 h</p> <p><b>Résidence Mme Langlois</b> 1501, rue Saint-Benoît Mercredi et vendredi en avant-midi</p> <p><b>Mouvement des services à la communauté</b> <b>Gymnase du centre communautaire</b> 4473, rue Saint-Félix Lundi et jeudi 9 h 30 à 11 h</p>	<p align="center"><b>CAP-ROUGE – ST-AUGUSTIN – L’ANCIENNE-LORETTE</b></p> <p><b>Manoir du Verger</b> 420, rue du Charron Mardi et jeudi 13 h 30</p> <p><b>Centre Socio-Récréatif des Bocages</b> 4850, rue du Sourcin Lundi 13 h 30</p> <p><b>CHSLD Jardins du Haut Saint-Laurent</b> 4770, rue Saint-Félix (à déterminer)</p>
--	---	--

<p><b>SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN</b> Saint-Louis, Sillery, Plateau Pointe-de-Sainte-Foy, Cap-Rouge, Cité Universitaire, Saint-Augustin-de-Desmaures, L’Ancienne-Lorette</p>	
<p><b>ÉquiLIBRE</b></p>	
<p><b>McGreevy Manor</b> 1623, chemin saint-Louis Session du 20 janvier au 8 avril Lundi et mercredi 11 h à 12 h 15 <i>Clientèle d’expression anglaise</i></p>	
<p><b>PIED</b></p>	
<p><b>Centre de loisirs L’Ancienne-Lorette</b> 1302, rue des Loisirs Session du 13 janvier au 2 avril 2020. Lundi 13 h à 14 h 30 et jeudi 13 h à 14 h <b>Frédéric Roy, 418 614-1907 poste 222</b></p>	<p><b>Centre Les Bocages Saint-Augustin-de-Desmaures</b> 4850, rue du Sourcin Session du 21 janvier au 9 avril 2020 Mardi 13 h 30 à 14 h 30 et jeudi 13 h 30 à 15 h <b>Stéphanie Blier, 418 878-5473 poste 1115</b></p>

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020

**DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF**  
Neufchâtel-Est, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules

**VIACTIVE**

Animation bénévole

**Loisirs Duberger – Les Saules**  
Centre communautaire Elzéar Turcotte  
2455, boul. Central  
Mardi 9 h à 10 h

**Loisirs Lebourgneuf**  
1650, rue de la Morille  
Lundi 9 h 30 à 10 h 30

**Centre communautaire Espace desjardins**  
5720 boul de l'Ormière  
Mercredi 10h à 11h

Animation professionnelle

**Les Jardins Lebourgneuf**  
780, boul. Lebourgneuf  
Tous les matins (séances de 30 minutes)

**Résidence Jazz Lebourgneuf**  
1050, boul. Lebourgneuf  
Horaire variable en avant-midi

**Résidence Humanitae**  
2020, boul. Lebourgneuf  
Horaire variable

**PIED**

**Loisirs Duberger – Les Saules**  
2341, rue Rivière Du-Berger  
Session du 16 janvier au 7 avril 2020  
Mardi 10 h 15 à 11 h 45 et jeudi 10 h à 11 h  
Liliane Langevin, 418 682-2429

**ÉquiLIBRE**

**Les Jardins Lebourgneuf**  
780, boul. Lebourgneuf  
Session du 21 janvier au 9 avril 2020  
Mardi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30  
*Résidents seulement*